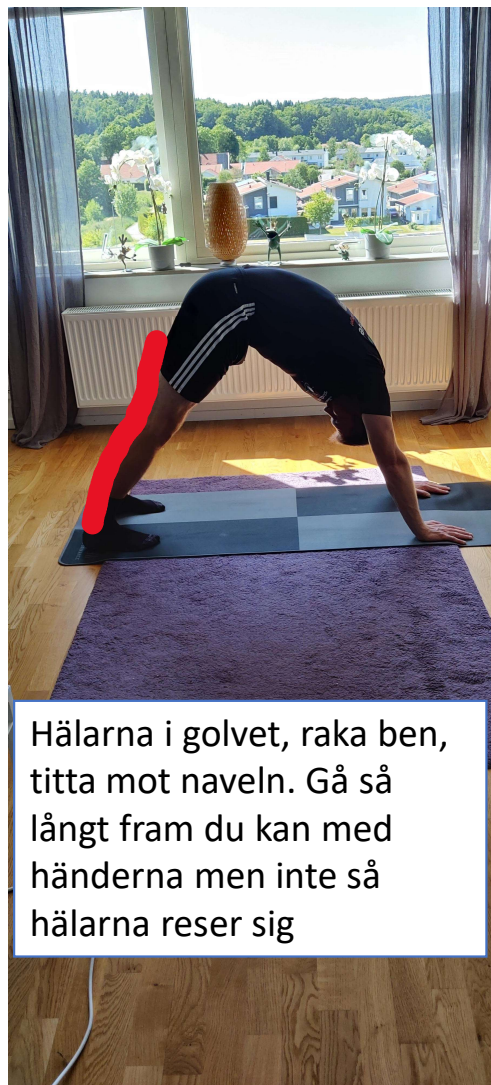
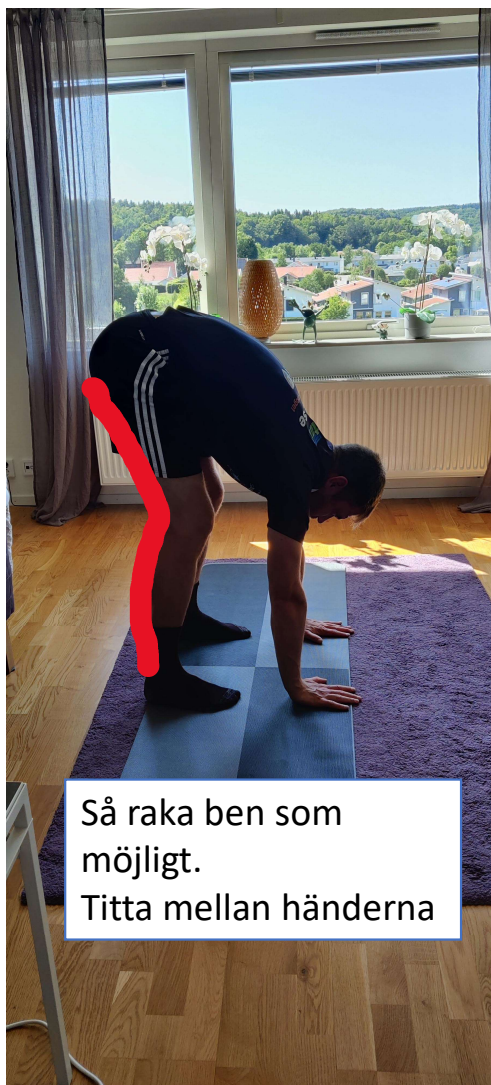
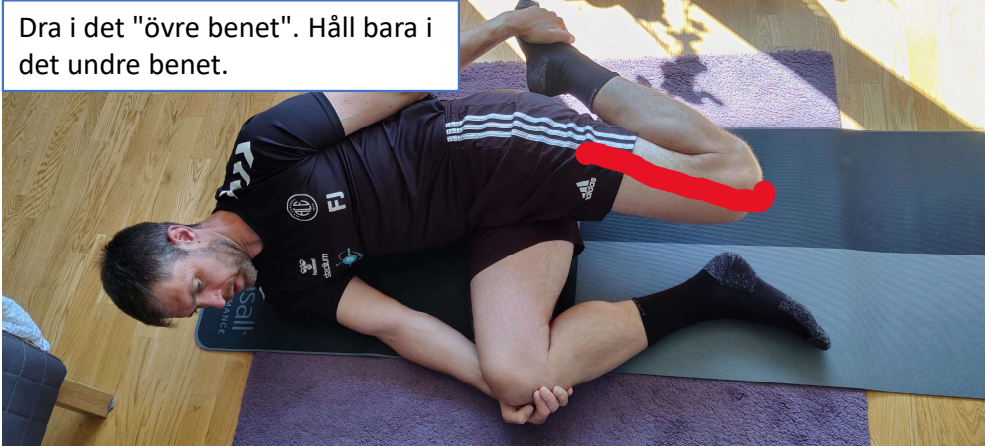




För mer stretch:
Vrid fram foten
Fäll ner överkroppen i
höften mot golvet



Dra i det "övre benet". Håll bara i det undre benet.



Rotera axlarna
med sträckta
armar.

